

Περιγραφή εργαλείου

Η ανάπτυξη μιας θετικής συμπεριφοράς (π.χ. ανάγνωση βιβλίων τακτικά) ή η απαλλαγή από κάποια αρνητική (π.χ. κατανάλωση γλυκών καθημερινά) απαιτεί πολύ χρόνο. Για να αναπτύξει κάποιος μια συνήθεια, υποτίθεται ότι είναι αρκετό να επαναλαμβάνει ένα συγκεκριμένο πράγμα κάθε μέρα για 21 ημέρες. Ωστόσο, η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι χρειάζονται από 18 έως 254 ημέρες για να αναπτύξουν μια νέα συμπεριφορά!

Το φύλλο εξέλιξης μίας δραστηριότητας λειτουργεί με πολύ απλό τρόπο:

Ο μαθητής μπορεί να γράψει στα ευρύτερα πλαίσια από 1 έως 5 τις δραστηριότητες στις οποίες επιθυμεί να εμπλακεί και να σημειώσει τις ανάλογες θέσεις στις αντίστοιχες ημέρες. Αυτό του επιτρέπει να βλέπει την πρόοδό του σε πραγματικό χρόνο και τον αποτρέπει να παραιτηθούν από τον προγραμματισμό που είχε αρχικά θέσει!

Πρόσθετη εφαρμογή:

- Μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως εργαλείο υποστήριξης για ένα εργαλείο στόχων S.M.A.R.T.
- Η παρακολούθηση των δραστηριοτήτων μπορεί να βοηθήσει τον μαθητή στην επίτευξη επιμέρους στόχων, που θα οδηγήσουν με την ολοκλήρωσή τους στην ολοκλήρωση ενός μεγαλύτερου στόχου.

Π.χ. Το παιδί σας αφιέρωσε 3 συνεχόμενες ημέρες μαθαίνοντας ισπανικά.

Παράγοντες δυσκολίας λόγου -δυσ

Η οργάνωση δεν είναι πάντα εύκολη για ορισμένους από εμάς, έτσι φανταστείτε πως η ύπαρξη των δυσ- είναι σαν να ξεχνάτε μια χορογραφία στην φάση της εκμάθησης.¹ Επομένως, για να μην χαθεί κανείς στις καθημερινές δραστηριότητες, ενώ προσπαθεί να αναπτύξει νέες θετικές συνήθειες είναι απαραίτητη η κατάλληλη παρακολούθηση.

Επίσης, στην δράση MOOC Dys εκτιμούμε πως ένα τέτοιο εργαλείο μπορεί να είναι επωφελές για κάθε παιδί και ενήλικα.

¹ Les troubles DYS - Fédération des APAJH, pg. 15

Αναγνωρίζουμε πολλά οφέλη από τη χρήση αυτού του εργαλείου:

- Εστιάζοντας στην ανάπτυξη της εξέλιξης, αυτό είναι σημαντικό για την αύξηση της αυτοεκτίμησης,
- Η τακτική παρακολούθηση της προόδου και οι συζητήσεις με τους γονείς δίνουν στο παιδί ένα αίσθημα ευθύνης για τη ζωή του
- Η εκμάθηση δεξιοτήτων διαχείρισης ζωής από νεαρή ηλικία, θα ωφελήσει σημαντικά στην ενήλικη ζωή

Καθημερινά παραδείγματα χρήσης

Είναι σημαντικό να εξηγήσετε στον μαθητή γιατί να χρησιμοποιήσει το εργαλείο και να προβάλλετε τα διάφορα οφέλη που προκύπτουν από την χρήση του, ώστε να μπει στην διαδικασία να σκεφτεί πώς θα βοηθήσει αποτελεσματικά τον εαυτό του.

Θυμηθείτε να ξεκινήσετε με μικρά βήματα, προσπαθήστε να έχετε τακτική ανατροφοδότηση σχετικά με τις δραστηριότητες και τοποθετήστε το φύλλο σε ένα ορατό μέρος στο σπίτι.


Ακολουθεί ένα παράδειγμα για το πώς μπορεί να φαίνεται το φύλλο, όταν είναι συμπληρωμένο:

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1 Reading a book	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2 Exercising	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Watching TV	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Learn Spanish	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5 Eating sweets	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


The MoocDys project has been funded with support from the European Commission. Its publications reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Erasmus+ MOOCdys

Αυτό είναι ένα υπόδειγμα το οποίο μπορείτε να κατεβάσετε και να εκτυπώσετε:



MY PROGRESSION




	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


ACTIVITY

1
2
3
4
5

.....
.....
.....
.....
.....



Erasmus+



MOODys

The Moodsys project has been funded with support from the European Commission. Its publications reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein